

# 大学生の自己開示抵抗感に関する検討

## —自己開示前の葛藤状態に着目して—

教育学研究科教育学専攻 教育臨床心理学コース 3621001 揃田 夢香

### I. はじめに

大学生は、高校までの学校段階と大学との様々なギャップに対し、強い戸惑いや困難を抱えていることが指摘されている（原田ら，2018）。そのような中で、自己開示による友人からのサポート受領が孤独感や抑うつを抑制することが明らかにされている（福岡，2008）。しかし、誰もが躊躇いなく自己開示できる訳ではなく、自己開示したくてもできない状態に陥る人もいるだろう。親密性の大きい他者に対して抱く自己開示抵抗感は、相手にわかってもらいたいという心理と、相手からの拒絶を恐れる心理が拮抗することにより生じるものであると述べられている（遠藤，1994）。このことから、自己開示したくてもできない状態は、拮抗した要因が葛藤している状態であると考えられる。しかし、このような葛藤状態の詳細については明らかにされていない。そこで本研究では、親しい友人に対して深い内容の自己開示をする場面に着目し、自己開示抵抗感の変化のプロセスを明らかにすることを目的とする。これにより、自己開示したいができない状態の理解が促進され、支援を考える際の示唆を得ることができると考えられる。

### II. 方法

2022年4月中旬～2022年7月上旬にかけ、大学生等11名（男性1名，女性10名）を対象に30分から1時間の半構造化面接を行った。そのうち、2名は分析の趣旨と異なると判断し、9名（男性1名，女性8名）を分析対象とした。半構造化面接の内容については、ICレコーダーで録音し、逐語録を作成してから、M-GTAを用いて分析を行った。M-GTAにおける分析焦点者は、「親しい友人に対して、自分にとってネガティブな内容を自己開示したいと思いつながりながら自己開示するかどうか迷い、結果的に自己開示に至った経験のある大学生」とした。

### III. 結果

分析テーマであった「大学生が親しい友人に対して自己開示するかどうか迷い、結果的に自己開示に至るまでの自己開示抵抗感の変化のプロセス」は、次のようになった。自己開示したいができない状態の人は、自己開示を迷い始めてから【悩みのサイクル】を経験するが、その際、開示者の気持ち「未消化な状態」であることもある。「未消化な状態」であってもそうでなくても、【悩みのサイクル】において、＜被開示者に対する信頼感＞を基盤とした被開示者との相互作用を通じて被開示者に自己開示することに対する＜安心

感の増大>が生じたり、<被開示者との違いの認識>をしたり、自己開示したい内容とは関係のない話をすることによって「一時的な気の紛れ」が生じたり、被開示者との「会話の中で間が生じることによる考える時間の生起」が起きたりする。また、開示者が1人で過ごす中で「1人で考える時間の生起」が起こる。このようなことを通して<自己開示欲求の高まり>が生じたり、反対に<自己開示に対するネガティブな感情の高まり>が生じたりする。また、<自己開示に対するネガティブな感情の高まり>によって<自己開示の躊躇>が起こり、それによって「自己開示できないことによるしんどさ」を感じる。その後、再び被開示者との相互作用を通じて、<自己開示欲求の高まり>や<自己開示に対するネガティブな感情の高まり>が生じるというように循環している。また、「自己開示できないことによるしんどさ」を感じるからこそ<自己開示欲求の高まり>が生じることもある。このように、【悩みのサイクル】を経験している状態で「出来事との直面」が起こることによって<心理的限界>を迎えたり、【悩みのサイクル】を経験しているうちに<心理的限界>を迎えたりして<自己開示の決意>へ繋がる。また、【悩みのサイクル】を経験しているときに<被開示者からの働きかけ>を受けることによって<自己開示の決意>へ繋がることもある。さらに、【悩みのサイクル】の中で「1人で考える時間の生起」を通して「気持ちの整理」がなされて<自己開示の決意>に繋がることもある。そして、<自己開示の決意>をした後、そのまま自己開示に至る場合もあれば、<被開示者の状況理解>をしたり【悩みのサイクル】に戻ったりするという流れを通して、結果的に自己開示に至るという場合もある。

#### IV. 考察

##### 自己開示したいができない状態の人への支援

本研究で明らかになったプロセスを踏まえると、被開示者は開示者の様子に気を配りながら、適切なタイミングで話題提供をしたりあるいは見守ったりするという支援ができるのではないかと考えられる。実際に被開示者からの働きかけを受けて自己開示した場合、開示者は被開示者から尋ねられることにより自分が重要な存在として扱われていることを感じるため、自尊心が高まるとされている（熊野，2002）。一方で、被開示者からの働きかけを受けて行われる自己開示は、その場の雰囲気では自己開示はしたが本当は話すつもりはなかったという後悔の気持ちを抱くことも考えられる（熊野，2002）。このように、被開示者は、自己開示に至ることが必ずしも良い結果につながるわけではないという点に留意し、自己開示しやすい環境は提供するが自己開示するかしないかは開示者の意思に委ねるという心構えの元、自己開示することがすべてではないということを自覚することが求められるだろう。

指導教員：堀田 裕司